Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Свердловской области кадетская школа-интернат

«Свердловский кадетский корпус имени капитана 1 ранга М.В. Банных»

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

ГБОУ СО КШИ «СКК им. М.В. Банных»

от \_\_\_. \_\_\_\_\_\_\_\_. 2022 года протокол № \_\_\_\_

Председатель

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу внеурочной деятельности **«Культура здоровья человека»**

Уровень образования (класс) основное общее, 8 класс

*(основное общее/среднее общее, с указанием классов)*

Количество часов 34

Учитель Проскурякова С.В.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом 17.12.2010 № 1897

с учётом Примерной основной образовательной программы основного общего образования,Примерной рабочей программы«Культура здоровья человека» (В.П.Александрова. Основы экологической культуры. Программа курса и методические рекомендации. 6-11 класс. М.: ВАКО, 2021.

с учётом УМК *В.П.Александрова, И.В.Болгова. Культура здоровья человека.8 класс.М.: ВАКО,2015.*

Пояснительная записка

Рабочая программа учителя составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Нормативно - правовые документы федерального уровня:

* Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48) (с изменениями и дополнениями);
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (п. 18.2.2);
* Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;
* Письмом Рособрнадзора от 16.07.2012 № 05-2680 "О направлении методических рекомендаций о проведении федерального государственного контроля качества образования в образовательных учреждениях";
* Приказов Минобрнауки РФ от 20.08.2008 №241, от 30.08.2010 № 889 (приказ Минобразования РФ от 9 марта 2004 года № 1312 (в редакции приказа Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 года №889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные планы для образовательных учреждений Российской федерации, реализующих программы общего образования»)
* Приказ Минобрнауки от 31.03.2014г. № 253 [«Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования и имеющих государственную аккредитацию»](http://www.edu.ru/db-mon/mo/Data/d_08/m379.html).
* Письмо Министерства образования и науки РФ и Департамента государственной политики в сфере общего образования «О федеральном перечне учебников» от 29 апреля 2014г № 08-548;
* Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 (постановление главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189);
* № 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011г. рег.№1993);
* Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.1251-03 (постановление главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003 г. № 27, зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2003 г., регистрационный номер 4594);

2. Нормативно правовые акты Министерства образования Свердловской области, регламентирующие деятельность образовательных учреждений области:

При составлении рабочей программы также опирались на следующие документы:

* Приказ директора ГБОУ СО КШИ «СКК им. М.В. Банных» «Об утверждении локальных актов общеобразовательного учреждения (Образовательной программы, Учебного плана, Рабочих программ, УМК, учебников…)
* Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГБОУ СО КШИ «СКК им. М.В. Банных», утвержденное приказом директора
* Устав ГБОУ СО КШИ «СКК им. М.В. Банных»
* Годовой календарный учебный график, утвержденный приказом директора ГБОУ СО КШИ «СКК им. М.В. Банных»
* Образовательная программа ГБОУ СО КШИ «СКК им. М.В. Банных», утвержденная приказом директора ГБОУ СО КШИ «СКК им. М.В. Банных»
* Положение о рабочих программах по учебным предметам, утвержденное приказом директора ГБОУ СО КШИ «СКК им. М.В. Банных»
* Учебный план ГБОУ СО КШИ «СКК им. М.В. Банных», утвержденный приказом директора ГБОУ СО КШИ «СКК им. М.В. Банных»
* Авторская программа В.П. Александровой по вариативному курсу «Культура здоровья человека»» ( В.П.Александрова. Основы экологической культуры. Программа курса и методические рекомендации. 6 – 11 класс. М.: ВАКО, 2021)

Программа практикума знакомитучащихся спонятием ихарактеристикой здоровья человека, методами егосохранения, влиянием на организм вредных привычек и ориентирован на применение знаний впрактической деятельности и подготовку учащихся к обучению в профильном медицинском классе. В программе содержатся задания для выполнения исследовательских работ и проектов всоответствии стребованиями ФГОС к оформлению их результатов. Особенность программы – интеграция экологии, биологии, географии, физики, химии, истории и других наук. Данный вариативный курс рассчитан на 1 час в неделю, всего 34 часа. Оценивание по системе «зачёт – незачёт».

В связи с внедрением Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и концепции «Духовно-нравственного воспитания» возникла необходимость создания программ нового уровня. Определены новые подходы и принципы построения обучения, которые требуют постановку новых целей и задач (особенно воспитательного значения), а соответственно получение результата нового качества. Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Биологический практикум. Культура здоровья человека» разработана в соответствии с требованиями ФГОС. Данный курс расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе по биологии. Получение учащимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы. Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, для учащихся средней ступени обучения, так как позволит школьникам найти причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении. Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

Новизна данной программы заключается в том, что она отражает сведения о современной естественнонаучной картине мира, затрагивая связи между природой и человеком. Актуальность рабочей программы связана с прикладной, практической направленностью содержания курса экологии человека, важное место отведено вопросам сохранения и укрепления здоровья человека, профилактике заболеваний, безопасного поведения в окружающей среде.

Цель данного курса:

* развить у учащихся представления об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и в природе, безопасного для человека и окружающей среды;
* сформировать ценностные приоритеты здорового образа жизни, семейные ценности;
* сформировать и развить умение рассматривать жизненные ситуации как экологические, принимать решения, руководствуясь интересами безопасности жизни и здоровья людей, а также осмысленно использовать опыт экологической культуры человечества в своей деятельности;
* приобрести устойчивую мотивацию совершенствовать навыки использования УУД в изучении учебных предметов и в реальной жизни (самостоятельно работать со справочным материалом, строить и анализировать таблицы и графики, обобщать, сравнивать и делать выводы по теме, доказывать, убеждать, вести спор, соблюдать культуру устной и письменной речи).
* применение полученных знаний и умений для решения практических задач в повседневной жизни; анализ и оценка состояния здоровья, влияние на него факторов окружающей и производственной среды; формирование безопасного поведения в природной и производственной среде, оказания простейших видов первой медицинской помощи.

**Задачи курса:**

* развить представления: о взаимосвязи живых организмов с окружающей средой, коэволюции человека и природы, их устойчивом развитии;о принципах рационального использования ресурсов планеты;об основных факторах риска, оказывающих влияние на состояние здоровья человека;об универсальности экологических закономерностей для природного и социального окружения;
* сформировать умения и навыки:выявлять экологические связи, отношения и противоречия в системе«объект – среда»;оценивать последствия своей деятельности для состояния окружающей среды, здоровья, безопасности жизни и устойчивого развития местного сообщества;анализировать жизненные ситуации как экологические;применять формируемые на уроках по разным учебным предметам УУД для решения экологических проблем;
* воспитать ценностное отношение к живым организмам, видовому многообразию жизненных форм и видов как результату биологической эволюции;
* сформировать умения оценивать факторы риска для своего здоровья, аргументированно отстаивать принципы здорового образа жизни;
* сформировать и развить готовность к природоохранной и созидательной деятельности, негативной оценке нарушений экологии, направленных против природы и человека.

Курс культуры здоровья человека сочетает в себе различные отрасли науки -  биологии, географии, химии, физики, истории, анатомии и физиологии человека, обеспечивая закрепление межпредметных связей.Приоритетной является практическая деятельность учащихся по постановке опытов, проведению наблюдений за состоянием организма, описанию последствий при влиянии различных факторов.

Важное внимание обращается на развитие практических навыков и умений в работе с дополнительными источниками информации: энциклопедиями, справочниками, словарями, научно-популярной литературой, ресурсами Internet и др., а также:

-  выдвижение гипотезы на основе житейских представлений или изученных       закономерностей;

-  выбор условий проведения наблюдения или опыта;

- оценка состояния организма при воздействии на него различных факторов среды; выполнение правил безопасности при проведении практических работ.

- поиск необходимой информации в справочных изданиях (в том числе на электронных носителях, в сети Internet);

-   использование дополнительных источников информациипри решении учебных задач; работа с текстами естественнонаучного характера (пересказ; выделение в тексте терминов, описаний наблюдений и опытов; составление плана; заполнение предложенных таблиц);

-  подготовка кратких сообщений с использованием естественнонаучной лексики и иллюстративного материала (в том числе компьютерной презентации в поддержку устного выступления);

**-**корректное ведение учебного диалога при работе в малой группе сотрудничества;

- оценка собственного вклада в деятельность группы сотрудничества; самооценка уровня личных учебных достижений по предложенному образцу.

Практи­ческая направленность курса реализуется в разнообразных формах проектной деятельности, практических и лабораторных работах.

**Личностные результаты освоения курса «Культура здоровья»**

1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

2. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию).

3. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

7. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

**Метапредметные результаты освоения курса «Культура здоровья»**

1. Формирование и развитие основ читательской компетенции
2. Совершенствование приобретённых на первом уровне навыков работы с информацией и пополнение их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

• систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

• выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

• заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

1. Приобретение опыта проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

**Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

* анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
* идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
* выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
* ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
* формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
* обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

* определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
* обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
* определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
* выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
* выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
* составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
* определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
* описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
* планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

* определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
* систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
* отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
* оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
* находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
* работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
* устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
* сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

1. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

* определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
* анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
* свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
* оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
* обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
* фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

1. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

* наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
* соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
* принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
* самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
* ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
* демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

**Познавательные УУД**

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

* подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
* выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
* выделять общий признак двух или нескольких предметов, или явлений и объяснять их сходство;
* объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
* выделять явление из общего ряда других явлений;
* определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
* строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
* строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
* излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
* самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
* вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
* объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
* выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
* делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

1. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

* обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
* определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
* создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
* строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
* создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
* преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
* переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
* строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
* строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
* анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

1. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

* находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
* ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
* устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
* резюмировать главную идею текста;
* преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
* критически оценивать содержание и форму текста.

1. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

* определять свое отношение к природной среде;
* анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
* проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
* прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
* распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
* выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

5.Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

* определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
* осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
* формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
* соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

**Коммуникативные УУД**

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

* определять возможные роли в совместной деятельности;
* играть определенную роль в совместной деятельности;
* принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
* определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
* строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
* корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
* критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
* предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
* выделять общую точку зрения в дискуссии;
* договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
* организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
* устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

1. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

* определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
* отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
* представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
* соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
* высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
* принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
* создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
* использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
* использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
* делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

1. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

* целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
* выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
* выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
* использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
* использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Программа«Культураздоровьячеловека»включаетчетырераздела,изучениекоторыхпомогаетсформироватьиразвитьследующиекомпетенции.

*Раздел I. Здоровье человека*.Изучение биосоциальной природы человека,видовздоровья,взаимосвязиздоровьяикрасотынаосновекультурно-историческогоисистемно-деятельностногоподходов.

*Раздел II. Изучение организма человека*. Изучение и характеристикафакторов, определяющих здоровье человека, изучение и обобщение знанийо строении и функционировании человеческого организма, разработка паспортаздоровьяученика.

*Раздел III. Мое здоровье в моих руках*. Формирование ценностных ориентировздорового образажизни. Приобретение правовыхкомпетенцийв процессе изучения нормативных актов (нормативно-правовой базы), направленныхнасохранениеиукреплениездоровья.

*Раздел IV. Репродуктивное здоровье человека. Семейные ценности*. Обобщениезнанийоразмножениивприродекакосновномсвойствеживыхорганизмов, о месте человека в живой природе, об эволюции репродуктивнойсистемыживогомира.Характеристикарепродуктивнойсистемычеловека.

**Виды и формы контроля.**

Предусмотрены видыконтроля: текущий (на каждом уроке), итоговый (в конце года). Формы контроля знаний:**самостоятельные** работы; фронтальный и индивидуальный опрос; отчеты по практическим и лабораторным работам; творческие задания (защита рефератов и проектов).

**Требования к уровню подготовки учащихся**

 В результате изучения дисциплины учащийся должен

***знать:***

* о воздействии экологических факторов на организм человека; какое влияние оказывает природная и социальная среда на здоровье человека;
* влияние климатических факторов на здоровье;
* влияние электрических и магнитных полей, ионизирующей радиации на организм человека;
* последствия вредных привычек;
* факторы, влияющие на формирование опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем; на развитие и функционирование нервной системы; внешние воздействия на органы зрения, слуха и равновесия, на кожный покров;
* особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов.
* причины заболеваний, передающихся половым путем, их профилактика и лечение;
* правила гигиены, сохраняющие здоровье человека;
* основные принципы лекарственной помощи;
* факторы здоровья и факторы риска болезни;

***уметь:***

* объяснять, как связаны здоровье и образ жизни; какое влияние оказывает климат на здоровье; от чего зависит возникновение перегрузок; как вредные привычки и пагубные пристрастия влияют на организм человека; роль белков, жиров, углеводов в организме; какой вред организму наносят нитраты, нитриты, пестициды, тяжелые металлы;
* приводить примеры факторов, влияющих на кровеносную, опорно-двигательную, дыхательную, пищеварительную и др. системы; факторов риска внутриутробного развития; оказывающих положительное и отрицательное влияние на организм человека в подростковом возрасте;
* давать оценку диетам;
* перечислять биологические и социальные различия мужчин и женщин;
* описывать собственные наблюдения или опыты, различать в них цель, условия проведения и полученные результаты;
* использовать дополнительные источники информации для выполнения учебной задачи;
* находить значение указанных терминов в справочной литературе;
* кратко пересказывать доступный по объему текст естественнонаучного характера; выделять его главную мысль;
* использовать изученную естественнонаучную лексику в самостоятельно подготовленных устных сообщениях;
* следовать правилам безопасности при проведении практических работ;

***использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:***

* соблюдения мер профилактики отравлений, вирусных и бактериальных заболеваний, стрессов, вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания); правил поведения в природной среде;
* выполнения основных видов физических упражнений;
* применения правил пребывания на солнце; правил закаливания; правил гигиены сна; методов релаксации; гигиенических рекомендаций работы на компьютере;
* предупреждения переутомления;
* оказания первой помощи при травмах и несчастных случаях;
* уходе за больными.

**Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел программы | Количество  часов |
| 1 | Здоровье человека | 3 |
| 2 | Изучение организма человека | 13 |
| 3 | Моё здоровье в моих руках | 10 |
| 4 | Репродуктивное здоровье человека. Семейные ценности. | 7 |

**Тематическое планирование по курсу «Культура здоровья человека»**

34 часа

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Коли-  чество  часов | Темы | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий) | Основные направления воспитательной деятельности |
| Здоровье человека | 3 |  |  |  |
|  |  | Биосоциальная природа человека и его здоровье.  Человек как объект исследования различных наук. Красота и здоровье. | Характеризовать человека как биосоциальное существо; обосновывать единство происхождения и развития живой природы на основании изученного материала; высказывать свое мнение и вести дискуссию по вопросам эволюции живых организмов; приводить доказательства общего происхождения человека и животных  Характеризовать науки, изучающие человека; описывать строение и функции живого организма, используя методы научного познания; находить в справочных материалах необходимую информацию, обсуждать и анализировать ееОбъяснять влияние социальных и экологических факторов на состояние здоровья человека; анализировать и оценивать факторы риска для здоровья; проектировать экологически безопасное поведение в социуме; находить взаимосвязь между здоровьем и внешним видом человека; выбирать наиболее благоприятный режим питания, поддержания физической формы и т. д. | Гражданское, патриотическое воспитание; ценности научного познания; формирование культуры здоровья; эстетическое, экологическое воспитание |
| Изучение организма человека | 13 |  |  |  |
|  |  | Генетика человека. Генеалогическое древо. Строение организма и регуляция его работы.  Опорно- двигательная система. Определение параметров антропометрического и функционального развития. Мой портфель. Изучение влияния высоты каблука у учениц школы на состояние опорно-двигательной системы. Строение и гигиена ротовой полости.Системы кровообращения и дыхания. Оценка состояния по функциональным пробам.  Кожа. Гигиена кожи. Внимание и память. Звуковое восприятие.  Гигиена слуха. Иллюзии.Разработка паспорта здоровья. Разработка  и представление проектов | Характеризовать генетические понятия и методы генетики человека; анализировать наследственные признаки и строить генеалогическое древо своей семьи; анализировать справочные материалы и делать выводы о возможности проявлениятех или иных признаков в последующих поколениях; формулировать генетические закономерности  Характеризовать общий план строения организма человека: описывать и сравнивать методы регуляции организма; характеризовать виды рефлексов и объяснять их значение в жизни человека; проводить оценочные тесты и объяснять реакцию организма. Характеризовать строение и функции опорно-двигательной системы; проводить оценку антропометрического и функционального развития человека на основе антропометрических тестов и функциональных проб, рассчитывать основные антропометрические показатели; проектировать свою деятельность на основе соблюдения принципов здорового образа жизни. Проводить визуальную и санитарно- гигиеническую оценку школьных принадлежностей на примере портфеля; выявлять факторы риска для здоровья; проектировать свою деятельность, формулировать цели, задачи, рабочую гипотезу. Выявлять взаимосвязь между высотой каблука и развитием ортопедических патологий; проводить оценку факторов риска появления плоскостопия у подростков. Характеризовать строение и функции ротовой полости; объяснять необходимость соблюдения санитарно-гигиенических правил ухода за ротовой полостью. Представлять информацию в табличной форме; использовать данные таблиц для расчетов показателей состояния организма; оценивать важность физкультуры для здоровья кровеносной системы и укрепления здоровья. Описывать строение и функции кожи; объяснять влияние различных факторов на реакцию кожи на изменения окружающей среды; владеть навыками оказания первой доврачебной помощи при ожогах, обморожениях и других видах травм. Характеризовать высшую нервную деятельность человека и сравнивать ее с элементарной рассудочной деятельностью животных; описывать виды памяти и внимания; проводить оценку различных видов памяти человека. Описывать внешнее и внутреннее строение слухового анализатора и объяснять функции его отдельных частей; обосновывать вредное воздействие шумового загрязнения и частого использования плеера; владеть навыками гигиенического ухода и оказания первой доврачебной помощи при травмах уха. Характеризовать строение органа зрения как зрительного анализатора; использовать зрительные иллюзии в творчестве. Проводить оценку параметров здоровья, оформлять паспорт здоровья; делать выводы о состоянии здоровья; проектировать меры по укреплению и сохранению здоровья. Планировать проектную деятельность и формулировать рабочую гипотезу. Представлять результаты своей работы, принимать участие в дискуссии, аргументировать свои выводы. | Гражданское, патриотическое воспитание; ценности научного познания; формирование культуры здоровья; эстетическое, экологическое воспитание |
| Моё здоровье в моих руках | 10 |  |  |  |
|  |  | Нормы питания. Оценка рациона питания. Быстрое питание, или фастфуд. Модные напитки. Мороженое: секреты маркировки.Тату и пирсинг: за и против. Стресс. Организация зон релаксации в школе. О вреде курения. Отрицательное влияние на организм человека ядовитых веществ. Алкоголизм, наркомания, токсикомания. Подготовимся к выезду на отдых. Право на здоровье. | Характеризовать состав пищи, виды химических веществ их значение в процессах роста и развития организма; обосновывать нормы питания человека в зависимости от возраста, физических нагрузок и других факторов; объяснять роль гиподинамии в развитии ожирения; оценивать риски нерационального питания. Объяснять влияние основных химических веществ на состояние здоровья человека; использовать информацию для потребителя с целью оценки пользы или вреда покупаемого продукта; ставить цель и планировать закладку лабораторного опыта, пользоваться лабораторным оборудованием, описывать и анализировать результаты наблюдений; соблюдать правила работы с приборами и инструментами в лаборатории. Объяснять влияние основных химических веществ на состояние здоровья человека; использовать информацию для потребителя с целью оценки воздействия продукта на здоровье человека; проводить органолептическую оценку качества продукта. Объяснять вред тату и пирсинга для здоровья кожи человека и организма в целом. Описывать влияние стресса на состояние здоровья человека; знать и объяснять значение релаксации; формироватьи развивать навыки оборудования зон релаксации на примере составления цветочных композиций  Объяснять влияние вредных привычек на здоровье; формулировать принципы здорового образа жизни. Объяснять влияние вредных привычек на здоровье; формулировать принципы здорового образа жизни; аргументированно доказывать появление зависимости от алкоголя и наркотиков, выявлять последствия вредных привычек. Проектировать риски в новых условиях, проводить подготовительную работу при выезде на отдых. Объяснять права человека и гражданина на примере права на здоровье; знать основные законы, регулирующие отношения в данной сфере. | Гражданское, патриотическое воспитание; ценности научного познания; формирование культуры здоровья; эстетическое, экологическое воспитание |
| Репродуктивное здоровье человека. Семейные ценности. | 7 |  |  |  |
|  |  | Значение и формы размножения в природе.  Репродуктивное здоровье человека. Планирование семьи. Инфекции, передающиеся половым путем. Биологическая  и социальная роль мужчины и женщины. Как ему (ей) понравиться. Семья в культурах мира: традиции, обычаи,  праздники, стереотипы. Плюсы и минусы “гражданского” брака. Организация проектной деятельности. | Описывать формы размножения в природе; сравнивать различные формы и способы размножения организмов; характеризовать размножение человека в контексте эволюции репродуктивной системы. Проводить оценку факторов риска для репродуктивной системы. Характеризовать виды заболеваний, передающихся половым путем; оценивать риски и последствия таких заболеваний; проводить оценку факторов риска для репродуктивной системы. Характеризовать биологическую и социальную роль мужчины и женщины в обществе; делать выводы и вести дискуссию по проблеме. Проводить самооценку своего внешнего вида, манер поведения, положения в социуме; критически подходить к полученным результатам оценки и изменять негативные формы поведения в лучшую сторону. Формулировать семейные ценности во взаимосвязи с культурой, религией и обычаями народов. Давать нормативно-правовую оценку «гражданскому браку» со стороны женщины, мужчины, детей, родившихся в таком «браке». Планировать проектную деятельность и формулировать рабочую гипотезу; представлять результаты своей работы, принимать участие в дискуссии, аргументировать свои выводы. | Гражданское, патриотическое воспитание; ценности научного познания; формирование культуры здоровья; эстетическое, экологическое воспитание |

**Программное и учебно-методическое обеспечение ФГОСа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебная дисциплина** | **Класс** | **Программа,**  **кем и когда рекомендована, (выходные данные)** | **Количество часов в неделю, общее количество часов** | **Базовый учебник** | **Методическое обеспечение** | **Дидактическое**  **обеспечение** |
| Культура здоровья | 8 | Авторы:  В.П. Александрова, Основы экологической культуры. Программа курса и методические рекомендации. 6 -11 класс. М.:ВАКО, 2021 | 1 час в неделю,  всего  34 часа | В.П. Александрова, И.П. Болгова. Культура здоровья человека. Практикум с основами экологического проектирования. М.: ВАКО, 2015. | В.П. Александрова, Основы экологической культуры. Программа курса и методические рекомендации. 6 -11 класс. М.: ВАКО, 2021  Л.Н.Сухорукова, В.С.Кучменко,  Н.А.Васина. Биология. Человек. Культура здоровья. Тетрадь-практикум. М.: Просвещение. 2017  Г.А.Воронина, М.З.Фёдорова. Экология человека. Культура здоровья. Рабочая тетрадь. М.:Вентана-граф.2018 | Таблицы, иллюстрации,  тексты, презентации, видеофильмы |